



薬剤師 伊藤舞依子

## 『薬を飲む時間』

薬局でお渡しする薬には、飲む時間、量が決っています。それは、それぞれの薬の入っている袋（薬袋）に記載されていますので、飲む前に確認することが必要です。飲む時間を誤ると十分に薬の効果が表れない、また薬が効きすぎてしまい思わぬ副作用を招いてしまう場合があります。そこで今回、薬袋に記載されている『薬を飲む時間』についてお話しします。

### 『薬を飲む時間』

**食前** とは、食事の約 30 分前、胃の中に食べ物が入っていない状態（空腹時）を指します。  
一般に薬の吸収が早く、効果が早く現れます。

- たとえば ・ 食事の影響を受けやすい薬 ・ 食事の影響をさける。  
・ 吐き気を抑える薬 ・ ・ ・ ・ ・ 食事の時に薬が効いているように。

**食直前** とは、食事をとる直前を指します。

- たとえば ・ 糖の吸収阻害薬 ・ ・ ・ ・ ・ 食直前に飲むことにより効果を示すもの。

**食後** とは、食事の約 30 分後、作用が緩やかで胃への負担が少なくなります。  
もし飲み忘れるようであれば一般的に食事のすぐ後でも構いません。

**食直後** とは、食事が終わったすぐ、胃の中に食べ物が入っている状態を指します。  
一般的に薬が胃や腸に負担を生じやすい場合に用いられ、食べ物が薬の刺激を緩和します。

**食間** とは、食事の約 2 時間後、胃の中が大体落ち着いて食べた物が腸の方に流れていく頃に飲む事を指します。

- たとえば ・ 胃の薬の一部 ・ ・ ・ ・ ・ 胃の粘膜に直接働く。

**寝る前** とは、寝る約 30 分前に飲むことを指します。眠っている間に薬の効果を発揮したい場合に用いられます。

- たとえば ・ 睡眠剤や便秘薬

**時間毎** とは、食事に関係なく一定の時間に飲む事を示します。

- たとえば ・ 菌、ウイルスを殺す薬 ・ ・ ・ ・ ・ 体の中で持続的な効果を期待する。

正しく薬を飲むには必ずそれぞれの薬の薬袋に記載されている飲む時間、量、注意書きをしっかりと確認し飲むようにしましょう。また、一度に飲み方、量の違う薬を薬袋から一緒に出すことはせず、一種類ずつ薬袋から出し飲む準備をするようにしましょう。

もし、薬がどの薬袋に入っていたか分からなくなったら、飲む前に薬局でお薬をお渡しするときに持っている『お薬の説明書』を参考にするか、また薬局まで問合せして下さい。

最後に薬の飲み方など何かご不明なことがありましたら遠慮なく薬剤師にご相談ください。